

## 資料4

<講演会「思春期の心の処方箋～心が病む前に大人ができること～」>

(チラシ)

平成 21 年度 障害者保健福祉推進事業 講演会

# 思春期の心の処方箋

～心が病む前に大人ができること～

思春期の子どもの心の問題は、単に心理的な側面のみならず、身体・精神疾患や知的障害・発達障害など、生物学的な側面から考えていくことが重要です。

では、親や教育現場に携わる“大人”は、そうしたサインのどこに着目し、具体的にどのように子どもを支えていけばいいのでしょうか。

そして子どもが様々な問題を起こす中で、思い悩んでいる大人自身に対しても、元気を保つための“処方箋”があります。

今回、全国に先駆けて長崎県大村市で「心の病気の早期発見・早期支援」を掲げて児童思春期医療に深く携わってこられた講師に、多くの体験から生み出された様々なヒントをお伝え頂きます。またとない機会です。どうぞご参加下さい。

**講師** 宮田雄吾氏 (大村共立病院副院長／大村椿の森学園主任医師)

**開催日時** 平成 21 年 9 月 16 日 (水) 18 時 30 分～20 時 30 分

**会場** 武蔵野スイングホール

東京都武蔵野市境 2-14-1  
JR 中央線武蔵境駅北口徒歩 2

**参加費** 無料

**参加定員** 180 名 (先着順)  
お早めにお申込下さい

**申し込み・問い合わせ先**

社会福祉法人巣立ち会 (長門)  
Tel/Fax 042-426-8099  
042-488-4433

ユースメンタルサポート

Color



主催：社会福祉法人巣立ち会

## 講師プロフィール

**経歴** 平成5年長崎大学医学部卒業 長崎大学医学部精神神経科に入局し研修を積む。  
その後、長崎県立大村病院、佐世保市立総合病院等で勤務ののち、  
平成12年4月より医療法人カメリア 大村共立病院で勤務  
加えて平成15年4月～平成18年3月情緒障害児短期治療施設「大村椿の森学園」でも  
園長として勤務  
現在大村共立病院副院長と大村椿の森学園主任医師を兼務。  
精神科一般臨床の傍ら、被虐待児治療を中心とした児童思春期精神医療  
及び嗜癖（しへき）問題（過食、自傷、アルコール問題等）に取り組んでいる。

**著書** 子育てが楽しくなったら読む本 (情報センター出版局)  
学校生活じぶん防衛軍 (情報センター出版局)  
みんなのマナーとルール3「友だちづきあいのコツ」 (学研)  
悩みが解決する 友だちづきあいのコツ (学研 平成21年3月刊行)  
子どもの心の処方箋～精神科児童思春期外来の現場から (新潮社 平成21年5月刊行)

**ラジオ** NBC長崎放送 満腹ワイド ラジDONぶり  
「教えて！宮田先生 心も体も元気トーク」に毎週水曜 出演中

**申し込み方法** 下記の参加申込書にご記入の上、FAX・郵送でお申し込み頂くか、  
内容をお電話・メールでお伝え下さい。

**宛先** 社会福祉法人巣立ち会

ユースメンタルサポート<sup>カラー</sup>Color  
〒182-0007 東京都調布市菊野台 1-19-5  
TEL/FAX 042-426-8099  
042-488-4433 (こひつじ舎)  
Mail : [repose@sudachikai.eco.to](mailto:repose@sudachikai.eco.to)



お名前	ご所属	電話番号

※ 申込受付の電話連絡は致しませんので、送信先等をお間違えのない様ご注意ください。

# 思春期の心の処方箋

大村共立病院&大村椿の森学園

～心を病む前に大人ができること～

精神科医師

宮田雄吾

## 1、子どもを診るときに常に意識しておくべき生物学的背景

～つつい子どもを「心（環境をふくめて）」の側面からだけ考えがちなので～

→生物学的背景を踏まえずに行なう心理的介入は有効性に乏しい。

- ①知能 : 精神遅滞 (IQ69 以下)、境界知能 (IQ80 程度以下) ではないか  
ストレス処理能力が低いため、問題行動、身体症状、精神症状を呈しやすい  
→本人の能力にあった環境を提供する。  
精神療法は支持的、指示的なものとし、内省や洞察を目的としない。  
【言葉をかける際の原則】 ～相手の理解力に応じた言葉を用いること～  
「簡単に」「断定的に」「余分なことは言わない」「タイムリーに」「繰り返して」
- ②軽度発達障害 : ADHD、LD、高機能自閉症 (含むアスペルガー障害) など
- ③身体疾患 : てんかん、代謝性疾患、起立性調節障害など
- ④精神疾患 : 統合失調症、感情障害、恐怖症性障害、強迫性障害など→薬物療法の積極的活用。

## 2、子どものシグナルをどう扱うか？

“子どもは葛藤をあまり言語化できず、行動異常や身体症状として表現する事が多い。

注意 (ア) あまりに大人が「シグナルを見落とさないゾ」と意気込みすぎると過干渉になって子どもの葛藤が増加する。

(イ) 思春期になればシグナルを大人に隠すくらいが正常。

(ウ) 犯罪に特有のシグナルがあるわけではない。

→「なにかあったら力になってもらえる。」という日頃からの信頼関係が大切。

- ① 過去に相談できる機会が多かったか？
- ② 相談して逆にしかられた経験は多くないか？
- ③ 相談した大人の心を傷つけてしまうのではと恐れていないか？

<悩める子どもの相談の乗り方>

- ① まずは話したいように話せるだけ繰り返し話してもらおう。
- ② 問題について、明確にして整理する。(混乱しているときは箇条書き！)
- ③ その際、分からないところは評価しない姿勢で率直に聞く。
- ④ 私に手伝ってほしいことはなにか聞く。
- ⑤ 安易な人生訓、批評、慰めを加えない。
- ⑥ その人の感情は聞き、肯定する。(陰性感情は否定しない)
- ⑦ その上で本人と解決策を考える。
- ⑧ その解決策を実行することを現時点で実行出来そうな気持ちかどうか、控えめに確認する。
- ⑨ 実行できないと聞いたときに責めず、実行を妨げている気持ちがなにか聞く。
- ⑩ こちらの考えは「命令」ではなく「参考」として伝える。
- ⑪ 分からない時には「分からない」ことを率直に伝え、一緒に考える姿勢を示す。

### 3、ストレスについて

- ① ストレスはそれを処理する過程で人間の生活を活性化し、成長のために不可欠である。
- ② ストレスをなくすことは出来ない。
- ③ ストレスはなにかの解消法などであっさり消えてしまうものではない。
- ④ ストレスは泣いたり、くよくよしたりしながら時間をかけ、何とか乗り越えていくものである。
- ⑤ 良い出来事も悪い出来事もともにストレスたりうる。
- ⑥ エネルギーが枯渇したときは休養が原則。
- ⑦ エネルギーがあるときはストレスとは戦うことが原則。
- ⑧ 同時に多方面のストレスと向かい合っているときは対象を減らす工夫をする。
- ⑨ ストレスは体の症状（主に自律神経症状）を引き起こすので体の手入れは有効。

### 4、子どもに関わる大人が心がけること。

- ①子どもの「厄介な感じ」は「子どもの中に起因しているわけではない」と気付いておくこと。  
→「時間はあるか」「気になる仕事が別に無いか」「他の人の視線を気にしていないか」  
「疲れていないか」「一人ぼっちでないか」「私生活は安定しているか」  
「自分の生育史をきちんと理解しているか」「本当にその職場で働きたいのか」  
「自分の健康状態はいいのか」
- ②変化が見えないときに、いかに踏みとどまるか！  
→大人の“焦り”“不安”“自分に対して感じる失望”が関係を悪化させることがある。  
→“何とかなるさ”という根拠のない楽観に基づく“しぶとさ”が大切。  
→よくしようとしてうまくいかないとき、まずは「現状維持」を目標とする。
- ③関わる大人の姿そのものが子どものモデルとして取り入れられると知っておく。  
→“笑顔”“粘り”“覚悟”“危機の乗り越え方”“夢の語り方”“キレ方”など
- ④「今、ここで」起こっている状況は何に起因するか考えておく。  
→子どもが怒りをぶつけてくる時は「大人を責めている」のではなく「他者への怒り」  
や「不安」などの表現であることも多い。
- ⑤何が「正解の対応」なのかはやってみないとわからない。  
→根本的でない場当たりの処方せんで十分。うまくいかなければ「第二次作戦」へ！
- ⑥出来ないことがあったからといって「何にも出来ない」わけではない。
- ⑦無理しないと守れない約束をするより守れる約束をすること。
- ⑧「本当の気持ち」はわからなくても子どもを「包む」ことはできる。
- ⑨「何を語ったか」より「今そこにある子どもと大人の関係」がどのように結ばれていくかを重視する。  
→子どもが楽しそうでないときは自分が楽しめることに取り組むのも手。
- ⑩成長は年単位「3歩すすんで2歩下がる」  
→意気込むけど“意気込みすぎず”喜ぶけど“喜びすぎず”  
→“感情を瑞々しく保つ”ために体調管理、私生活の安定、他者の支えが大切。
- ⑪子どものグチを“陰で”しっかりこぼしておくこと。  
→遠くの身内より近くの他人
- ⑫子どもがかわいいと思えなければ、無理に愛そうとしなくて良い。親切に努めよう。
- ⑬大人側の“愛情”や“根気”は有限で、それだけが支えだと長続きしないことを知っておくこと。
- ⑭子育てに100点満点の方法はない。51点で十分

## 5、思春期にちょっと教えておきたいこと

- ① 「ダメなこと」を反省できる人は「ダメな人」ではない。
- ② 1人で頑張る人は素敵。でも本当の意味でタフなのは「助けて」と言える人。
- ③ 自立と孤立とは違う。
- ④ 好き嫌いはあっていい。ただし嫌いでも受け入れなければいけないことはある。
- ⑤ 自分の責任とすべて背負うより自分の責任と他人の責任を分けられるようになって欲しい。
- ⑥ 「誰とでも仲良く」なんてならなくていい。
- ⑦ 気持ちはOK、行動はダメなものはダメ、口に出すのは時と場合と人を選ぶ。
- ⑧ 陰日なたはあってよい。
- ⑨ 人間は同時にいろんな感情がわき、そのすべてが「本当の気持ち」である。
- ⑩ 人間の質とは心の内面でなく行動によって決定されるものである。
- ⑪ 相手にわかってもらえないときは、自分の言葉が足りないと知っておくこと。
- ⑫ 助けは求め続ければ必ず得られる。
- ⑬ しばしば正解は探すものでなく決めるものである。

## 6、子どもの叱り方 ～少ない手間で大きな効果を得るために～

- ① 相手を主語にして気に入らぬ点を指摘するのではなく、自分を主語にして自分の気持ちを話す。
- ② 不満は抽象的でなく具体的に言う。
- ③ 悪口にあたる言葉は避ける。
- ④ 場所と時間をできれば設定して話す。
- ⑤ 相手の言い分を要約して伝え返した上で自己主張は行なう。
- ⑥ 自分の最終目的はなにか、確認しておく。
- ⑦ 「いつも」「ちっとも」は避ける。
- ⑧ 「なぜ」は避ける。
- ⑨ 時に文章に置き換えて伝える。
- ⑩ 非言語的な方法は使わない。
- ⑪ 相手のことを話題にするときは人格でなく、行為を問題にする。
- ⑫ あいてに「何を止めて欲しいか」でなく「何をして欲しいか」を説明する。

### ※ほめ方

何かをしたからではなくただそこにあるものをほめる。時にないものもほめてみる。

### ※医療法人カメリア 大村共立病院 (参考資料)

住所:長崎県大村市上諏訪町 1095 TEL:0957-53-1121 ホームページアドレス:<http://www.camellia.or.jp/>  
児童思春期ストレスケア病棟 60床を有す。(内 36床が児童思春期専門フロア、48床が個室)

### ※医療法人カメリア 横浜カメリアホスピタル (参考資料)

住所:神奈川県横浜市旭区白根町 920 番地 TEL:045-958-0205 精神科・児童精神科・心療内科  
精神科急性期・うつ病治療病棟(60床)と児童思春期・ストレスケア病棟(60床)からなる

### ※著書 (参考資料)

子どもの心の処方箋～精神科児童思春期外来の現場から (新潮社 2009年5月刊行)  
悩みが解決する 友だちづきあいのコツ (学研 2009年3月刊行)  
子育てが楽しくなったら読む本 (情報センター出版)  
学校生活じぶん防衛軍 (情報センター出版) 等